

# チームづくりに関する事例的研究

—本学バレーボール部（6人制）の平成19・20年度における活動報告—

## Case research on team-making

—An activity report of the TWCPE volleyball team (6players system) in the '07'08 seasons—

キーワード：バレーボール、チームづくり強化指針、指導理念

### 今丸 好一郎

#### はじめに

バレーボールは1セット25点先取のゲーム構造であることから、セット獲得の目安となる各技術項目別の成功率・決定率・返球率・ミス率といった客観的数値目標が明確に存在する。指導者はそれらのデータをもとに、練習課題や選手起用を決断し、勝つ確率を少しでも上げようと努力する。

一方で客観的数値はあくまで平均値であり、勝負所で正確なプレーを遂行できるか否かの心理状況といった目に見えにくいもの、すなわち選手の内面を見る能力も優れた指導者に不可欠な資質と言えよう。

さて近年の少子化問題に伴い、各大学には存亡を賭けた独自性が求められている。本学の独自性に関しても議論は尽きないところだが、女子体育大学としての歴史や今後の展望および使命等を勘案すると、「運動部の強化」はその不可欠な要素の1つと考えられる。

ところが他の私立大学においても体育系学部および学科の乱立に伴い、運動部強化策として競技実績の優れた高校生を経済的に優遇して入学させる傾向に拍車がかかっている。また旧国立大学においても特に教育系学部でスポーツ推薦入試制度が導入されている。したがって一昔前のように全日本大学選手権（以降全日本IC）で、本学を含めた老舗の体育系大学が上位を独占する状況は、崩壊したといっても過言ではない。

関東大学女子バレーボールリーグ戦加盟チーム

数は1部～13部計105チーム、同関西学連は8部計71チーム、同東海学連は7部計53チーム、同九州学連は7部計47チームなどのように、バレーボール競技は陸上競技やバスケットボール競技と並んで学連加盟数が多い競技種目である。これらのことは本学バレーボール部（6人制、以下省略）がリーグ戦や全日本IC等で安定して好成績を収めることの困難さおよび厳しさを示すものとなる。しかしながら先述の通り、運動部の強化は本学の生命線の1つであるし、著者の信念でもあることから、強化に関する研究を継続的に行う動機となっている。

著者が伝統ある本学バレーボール部を指導させていただくようになって11年目になるが、試合結果やチームづくり、人づくりにおいて数々の失敗を経験してきた。行ってきた研究についても、数値分析による勝敗予測を主としたゲーム分析のみで偏りがあった。

そこで本研究の主な目的は著者の活動内容、すなわち目標・計画・結果・指導理念などを特に数値データ以外の点から報告することによって、今後の著者自身および指導者を目指す後進の一助にすることとした。

#### 1. 大学女子バレーボール界の現状と本学バレーボール部の強化指針

##### (1) 大学女子バレーボール界の現状

大学女子バレーボール界における強豪校の顔ぶれは10年前と大きく変わった。筑波大学や鹿屋体育

大学に続いて、福岡教育大学・佐賀大学・広島大学・愛知教育大学・宇都宮大学・新潟大学・富山大学など旧国立大学のスポーツ推薦制度導入校が増加した。これらの大学は各学連の1部リーグに早々に昇格し、福岡教育大学と広島大学に関しては優勝常連校である。大規模総合大学においては福岡大学・青山学院大学に続いて、龍谷大学・中京大学・愛知学院大学・早稲田大学などが、その知名度を生かして着々とチーム強化を図っている。また長崎国際大学・千里金蘭大学・嘉悦大学・松蔭大学・尚絅学院大学などは大学の規模としてはそれほど大きくないが、重点強化部を極少数に絞り、外国人留学生を含めて優秀な選手を獲得し強化を進めている。

これらのチームの新規参入および強化策によって、全国で真剣に大学日本一を目指すチームが、10年前の体育系大学を中心とした10チームほどから20チーム以上に増えたことは、指導者同士の間で周知の事実である。

表1に著者が就任した平成10年以降の全日本IC

表1 平成10年以降の全日本インカレ順位一覧

|              | 優勝    | 準優勝    | 本学結果 | 敗戦相手      |
|--------------|-------|--------|------|-----------|
| 平成10年(1998年) | 東海大   | 日女体大   | 2回戦  | 福岡大 著者コーチ |
| 平成11年(1999年) | 日女体大  | 鹿屋体育大  | 3回戦  | 日体大 著者監督  |
| 平成12年(2000年) | 嘉悦大   | 鹿屋体育大  | 2回戦  | 鹿屋体大 //   |
| 平成13年(2001年) | 嘉悦大   | 第一幼児短大 | 2回戦  | 日女体大 //   |
| 平成14年(2002年) | 筑波大   | 東北福祉大  | 3回戦  | 東海大 //    |
| 平成15年(2003年) | 筑波大   | 嘉悦大    | 3回戦  | 武庫川女大 //  |
| 平成16年(2004年) | 嘉悦大   | 福岡大    | ベスト8 | 福岡大 //    |
| 平成17年(2005年) | 青山学院大 | 筑波大    | 2回戦  | 嘉悦大 //    |
| 平成18年(2006年) | 青山学院大 | 嘉悦大    | ベスト8 | 日体大 //    |
| 平成19年(2007年) | 嘉悦大   | 筑波大    | ベスト8 | 早稲田大 //   |
| 平成20年(2008年) | 青山学院大 | 東海大    | 2回戦  | 愛知学院大 //  |
| 平成21年(2009年) | 筑波大   | 嘉悦大    | ベスト8 | 京都橋大 //   |

優勝チームと準優勝チーム、本学結果および本学が敗れた対戦相手について示した。体育大学に関しては、日本女子体育大学の平成11年(1999年)全日本IC優勝が最後で、日本体育大学は平成5年(1993年)以来全日本IC優勝がない。本学にいたっては昭和45年(1970年)以来、40年も優勝から遠ざかっている。

優勝チームの推移をみると全て関東学連所属であり、特に嘉悦大学が4回、筑波大学と青山学院大学が3回と傑出している。また特にこの5年でみると、ベスト4進出の20チーム中17チームが関東学連所属であった。先ほど関東以外の学連で真剣に大学日本一を狙い始めたチームを列挙したが、これらの結果は現在のところ、わが国の大学バレーボール最高峰のリーグは関東1部(全13部)であり、関東を制することが全日本を制することに限りなく近づくことを明らかにするものである。

そこで最近の関東1部リーグ戦順位について表2に示す。各チームともに多少の順位変動は見られるが、優勝回数や上位4位以内の安定感両面において筑波大学、青山学院大学、嘉悦大学が好成績を収めているチームとしてあげられよう。この3チームは先述の全日本IC複数回優勝チームと一致する。

表2 平成10年以降の関東大学女子1部リーグ戦順位一覧

| 年度           | 季 | 優勝    | 準優勝   | 3位    | 4位    | 5位    | 6位    | 7位    | 8位    |            |
|--------------|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------------|
| 平成10年(1998年) | 春 | 東京学芸大 | 東海大   | 日女体大  | 筑波大   | 青山学院大 | 日体大   | 嘉悦大   | 東女体大  | 著者コーチ 2部降格 |
|              | 秋 | 東海大   | 日女体大  | 東京学芸大 | 筑波大   | 嘉悦大   | 日体大   | 青山学院大 | 大東文化大 | // 1部昇格    |
| 平成11年(1999年) | 春 | 東海大   | 筑波大   | 日体大   | 嘉悦大   | 日女体大  | 東京学芸大 | 東女体大  | 青山学院大 | //         |
|              | 秋 | 嘉悦大   | 東海大   | 日女体大  | 筑波大   | 日体大   | 東女体大  | 東京学芸大 | 順天堂大  | //         |
| 平成12年(2000年) | 春 | 筑波大   | 嘉悦大   | 日体大   | 日女体大  | 東海大   | 東京学芸大 | 東女体大  | 順天堂大  | 著者監督       |
|              | 秋 | 嘉悦大   | 筑波大   | 東海大   | 日体大   | 東女体大  | 日女体大  | 順天堂大  | 東京学芸大 | //         |
| 平成13年(2001年) | 春 | 日女体大  | 筑波大   | 東海大   | 日体大   | 青山学院大 | 嘉悦大   | 東女体大  | 順天堂大  | //         |
|              | 秋 | 嘉悦大   | 東海大   | 筑波大   | 青山学院大 | 嘉悦大   | 日体大   | 東女体大  | 国際武道大 | //         |
| 平成14年(2002年) | 春 | 筑波大   | 東海大   | 日体大   | 東女体大  | 日女体大  | 嘉悦大   | 青山学院大 | 早稲田大  | //         |
|              | 秋 | 嘉悦大   | 東女体大  | 筑波大   | 日体大   | 日女体大  | 青山学院大 | 東海大   | 国際武道大 | //         |
| 平成15年(2003年) | 春 | 筑波大   | 嘉悦大   | 東海大   | 東女体大  | 日体大   | 日女体大  | 青山学院大 | 早稲田大  | //         |
|              | 秋 | 東海大   | 筑波大   | 嘉悦大   | 青山学院大 | 日女体大  | 東女体大  | 早稲田大  | 日体大   | //         |
| 平成16年(2004年) | 春 | 青山学院大 | 筑波大   | 嘉悦大   | 東女体大  | 早稲田大  | 日体大   | 東海大   | 日女体大  | //         |
|              | 秋 | 筑波大   | 嘉悦大   | 青山学院大 | 東女体大  | 早稲田大  | 東海大   | 日体大   | 日女体大  | //         |
| 平成17年(2005年) | 春 | 青山学院大 | 筑波大   | 嘉悦大   | 日体大   | 東海大   | 早稲田大  | 日女体大  | 東女体大  | // 2部降格    |
|              | 秋 | 筑波大   | 青山学院大 | 東海大   | 日体大   | 嘉悦大   | 早稲田大  | 松蔭大   | 日女体大  | // 2部残留    |
| 平成18年(2006年) | 春 | 青山学院大 | 嘉悦大   | 東海大   | 松蔭大   | 筑波大   | 日体大   | 早稲田大  | 日女体大  | // 1部昇格    |
|              | 秋 | 青山学院大 | 日体大   | 筑波大   | 嘉悦大   | 早稲田大  | 東海大   | 東女体大  | 松蔭大   | //         |
| 平成19年(2007年) | 春 | 青山学院大 | 東女体大  | 筑波大   | 嘉悦大   | 松蔭大   | 日体大   | 早稲田大  | 東海大   | //         |
|              | 秋 | 筑波大   | 嘉悦大   | 青山学院大 | 東女体大  | 早稲田大  | 松蔭大   | 日女体大  | 日体大   | //         |
| 平成20年(2008年) | 春 | 嘉悦大   | 青山学院大 | 筑波大   | 日体大   | 早稲田大  | 東女体大  | 日女体大  | 松蔭大   | //         |
|              | 秋 | 東海大   | 嘉悦大   | 筑波大   | 日体大   | 青山学院大 | 早稲田大  | 東女体大  | 松蔭大   | //         |
| 平成21年(2009年) | 春 | 東海大   | 筑波大   | 日体大   | 青山学院大 | 東女体大  | 嘉悦大   | 松蔭大   | 早稲田大  | //         |
|              | 秋 | 筑波大   | 東海大   | 日女体大  | 東女体大  | 嘉悦大   | 青山学院大 | 松蔭大   | 早稲田大  | //         |

注)本研究は締め切りの都合上、平成19年度と20年度の活動報告としたが、表1と表2に関しては平成21年度の結果を参考までに掲載した。

## (2) 本学バレーボール部の強化指針

## ①目標と年間スケジュール

シーズンの四大公式戦とおおよその時期は以下の通りである。

- 試合1. 4月第2週目からの春季リーグ戦  
 試合2. 6月第2～3週目の教育実習期間中に行われるため3年生以下で戦う東日本IC  
 試合3. 9月第2週目からの秋季リーグ  
 試合4. 12月第1週目の全日本IC

最重要目標は年度最後の試合であり、かつ、唯一の大学日本一を決定する全日本ICである。著者はここ6年間で4度のベスト8を経験しているが、ベスト4の経験は一度もない。そこで11回の全日本ICを経験して感じることは「ベスト8にはまぐれでも進めるが、ベスト4にはまぐれでは進めない」ことである。

前年の結果から上位8チームにシード権が与えられるとはいえ、抽選によるトーナメント方式のため、ベスト8を決める4回戦ぐらいまでは実力と結果が一致しないことが多々あった。またベスト4を決める準々決勝戦においては一方的な試合内容が頻繁に見られ、ベスト4チーム同士が対戦する準決勝戦・3位決定戦・決勝戦においては見ごたえのある接戦が前者に比べて明らかに多かった。したがって、ベスト8であれば抽選などの運によっても勝ち上がることができるが、ベスト4は本当に優勝できる実力を備えてないと進出できないものとの結論に至った。

以上のことから春秋の関東1部リーグ戦において、4位以内を確保することが全日本IC優勝のための重要な条件となる。また夏以降のシーズン後半の「伸びしろ」も優勝のための重要な要素と考えられるため、毎年の各大会別目標を次のように設定することができる。

## ・春季リーグ

4位以内で新年度の優勝圏内レベルを感じる

## ・東日本IC

教育実習期間中のため、3年生以下の新戦力を起用して4位以内

## ・秋季リーグ

春季リーグ結果を上回る3位以内

## ・全日本IC

優勝（それまでの試合でベスト4の力を備えていないと厳しい目標となる）

上記の試合スケジュールおよび目標をふまえた簡単な月別チームトレーニング計画を表3に示した。1年間を6月の東日本IC終了までの前半戦、それ以降全日本IC終了までの後半戦と大きく2つに分けて、計画(Plan)→実行(Do)→評価(Check)のPDCサイクル、あるいは試合(Match)→トレーニング(Training)→試合(Match)のMTMメソッドを繰り返す。経験豊富な優れた指導者は個人やチームの将来像、課題解決のための処方箋、客観的で相対的な評価などが正確である。一方著者はこれまでの失敗から、特に1年間もしくは4年間といった中長期的視野の面で選手およびチーム力の見通しを誤る傾向にあると自己分析しており、今後更なる努力および研究の必要性を感じている。

表3 月別トレーニング計画

| 主なテーマ      |                           |
|------------|---------------------------|
| 12月 休養期    | 体力測定、旧年度の反省と来年度の構想、休養     |
| 1月 基本期Ⅰ    | 基礎体力養成、個人技術習得、高校生とのゲーム    |
| 2月 基本期Ⅱ    | 専門体力養成、チーム戦術導入、大学生とのゲーム   |
| 3月 試合準備期Ⅰ  | プレシーズンマッチ、役割の決定、コンディショニング |
| 4月 試合期Ⅰ    | 春季リーグ戦、ピーキング              |
| 5月 同上      | 同上                        |
| 6月 試合期Ⅱ    | 3年生以下でのチームづくり、東日本インカレ     |
| 7月 基本期Ⅲ    | 前半戦の評価と後半戦の計画見直し          |
| 8月 試合準備期Ⅱ  | 他チームへの遠征、試合準備期Ⅰに準ずる       |
| 9月 試合期Ⅲ    | 秋季リーグ戦、ピーキング              |
| 10月 同上     | 同上                        |
| 11月 試合準備期Ⅲ | インカレに向けての課題克服             |
| 12月 試合期Ⅳ   | 全日本インカレ                   |

## ②質の高い練習

強化策の最優先事項は言うまでもなく練習(トレーニングの意を含むが、以降も「練習」とする)である。大学入学時の選手の技術レベルや全国大会での経験値は、本学選手より他の関東1部校選手のほうが高いことが多い。その理由としてスポーツ推薦制度の受験資格条件となる競技実績そのものが本学より高いこと、あるいは授業料免除制度条件が本学より多様であること、などが挙げられる。よって、他大学よりも特に質で上回る練習を継続的に行い、2年次に追いつき、3・4年次に追い越すようなイメージ、すなわち

大学入学後の「伸び率」で勝負しなければならない。

本学バレーボール部は9人制の活動にも様々な面で力を注いでいるため、日頃の体育館使用時間は2時間程度で他大学と比較して明らかに短い。したがって、短時間でより効果を生み出すような質の高い練習が条件となり、そのためには知識や観察力など、著者自身の能力を高める努力が必要となる。また体育館使用時間が短いことを不利にしないためにも、体育館が使えない時間帯に体力トレーニングや戦術および動機付けミーティングを取り入れることも不可欠となる。

### ③ケガの予防、ケガからの早期復帰

進歩向上のためにはプレーの1つ1つを全力で行うことと、効率の良い練習を長期離脱することなく継続的に行うことが条件になることから、ケガや病気はそれらの妨げとなる。特にケガに関して、身体や精神の極限レベルでの激しいプレーおよびその反復は、突発的・慢性的傷害のリスクがどうしても伴う。そこでケガの予防や、万が一ケガをした場合の早期復帰は強化策における重要な懸案事項となる。

このことから、知人を介して競技スポーツ分野のトレーナー活動に意欲をもつ女性PT(理学療法士)2名を平成19年度より定期的(週1~2度)に来学、あるいは試合や遠征時に帯同してもらうこととなった。主な内容は練習前後のケア、練習中の動きやフォームに関するアドバイス、体力トレーニングメニューの作成、ケガをした選手のリハビリテーション計画および指導などである。彼女達をスタッフとして迎え入れた成果は、この3年間で以下の点に顕著に認められた。

1. 体調管理表や体力測定評価表の導入およびPTとの会話などによる選手の自己管理意識の向上
2. 1年生以外の慢性的傷害の大幅減
3. 基礎体力、身体操作意識などの向上

### ④選手勧誘

選手勧誘に関して継続していることが、高校との合同練習(練習ゲーム)である。高校側はレベルの高

い相手と戦いたい狙いがあり、本学は選手を送ってもらった先生へのお礼の意味や受験してほしい選手にチームを知ってもらうため等の狙いがある。本学体育館使用時間が多くとれない場合などは、こちらが高校へ出向く。その日数は平均すると年間約20日間となる。

時代の流れから、部活動強化における選手獲得の面で、小規模私立女子体育大学である本学は非常に厳しい状況にあると言わざるを得ない。なぜなら現在の多くの高校生、保護者、指導者が好む大学像は大規模・国立・共学・総合大学と、すべて本学と逆だからである。また仮に授業料全額免除制度を導入できたとしても、優秀な選手が入学する保障はない。それではいかにして本学に入学してもらうか。

これは高校の指導者と信頼関係を築き「この指導者に預けたい」と思わせて選手を送ってもらうことであろう。また高校生本人に対しても「この指導者に教わって上手になりたい」あるいは「東女体でバレーがしたい」「あんな選手になりたい」と思わせるような指導力、チームづくり、実績等を得るために指導者自身が努力し続けることであろう。そのうえで大学そのものの魅力向上や合宿所の充実といった環境整備に対する努力も選手勧誘にとって欠かせない要素の1つとなる。

### ⑤指導理念

強化指針の最後として、著者自身の信念であり本学バレーボール部6人制の根幹となる目標と目的の捉え方について述べたい。

部活動の目標は先述の通り、競技である以上、技術向上に励み試合に勝つことである。一方で部活動の目的は指導者にとっては人づくり、学生にとっては人間的成長を促す活動であるべきだと強く思っている。

例えば本学においても、部活動は一生懸命行っているが授業に取り組む態度が悪い、部活動関係の先生や先輩には挨拶するが部外者の先生には礼儀知らず、後輩から尊敬されてこそその先輩であるのに対し年上だけを理由に先輩風を吹かす者、など部活動を一生懸命行っているという素晴らしい価値観を、自ら下げる光景をしばしば目にする。このような人物やチームが優勝しても誰も祝福しないのは経験上明らかである。指導者が部活動の目的について学生と

共通理解を持っていれば、このような光景は少なくともないのであろう。

極端に言えば目標が「勝つことが何よりも優先される」ことに対し、目的は「勝つことよりも大切なことがある」である。それぞれは矛盾するが、両方を追及すべきであると考ええる。なぜなら教育機関の部活動であるからだ。

選手への愛情や情熱がなくなったり、勝利への執念がなくなったり、選手に人間の成長を促せなくなったりしたとき、指導者は潔く現場から離れるべきであると考ええる。なぜならそのとき指導者は、選手の成長を拒む存在でしかないからだ。

## 2. 活動報告

### (1) 平成19年度チーム

#### ①年度当初のチーム構成およびチームコンセプト

スターティングメンバーはセンターで前主将のセンターY1人が抜けるのみで、7名中6名が残ることとなった。レフトに主将で攻守の大黒柱であるKU(4年167cm)とA(4年171cm)もしくはN(3年177cm)、センターにH(4年177cm)とSA(4年175cm)もしくはI(2年176cm)、セッターにSAI(4年172cm)、ライトにKA(4年170cm)もしくはT(3年172cm)、リベロにSE(3年166cm)という布陣となる。

前年の全日本インカレベスト8でほぼ同一メンバーで戦える布陣であることから、四大大会すべてで優勝争いができることは十分に達成可能な目標であり、本学にとって2002年以来5年ぶりにチャンスの年であることは実感していた。両サイドのブロックが例年に比べて高く堅いことから、ブロック力を全面に出した戦い方がチームのコンセプトであった。ただ最上級生中心のため、マンネリ化を防ぐことと来年以降のチーム構成も考え、上記3年生以下の3名がスターティングメンバーに入る力をつけることも大きな課題とした。

#### ②結果および分析

##### i) 春季リーグ

5年ぶりの準優勝となった。起用メンバーの中心は4年生で、3年生以下に経験を積ませる機会は少

なかった。ポイントとなる試合は筑波大学と嘉悦大学に連勝した第2週目であった。両試合ともセットカウント3対1での勝利で、安定したサーブレシーブからの速攻を中心にサイドアウトを獲り、堅いブロックからの両サイドを中心とした攻めでブレイクを重ねた完璧なゲーム運びであった。3敗の内訳は優勝した青山学院大学に2敗、筑波大学に1敗であった。前回7位からの大躍進の結果だけに、選手共々満足感と「今年はやれるぞ」という確固たる自信を得た。

##### ii) 東日本IC

教育実習期間に行われた東日本ICは4年生の実習日程上、3年生以下のメンバーであるレフトN(3年)、ライトにT(3年)、センターにI(2年)を起用した。準々決勝で東北女王の東北福祉大学を3対1と順調に破り、準決勝の筑波大学戦を迎えた。両者互角の最終第5セット、12対8とリードしていたが、エースKUが後衛に下がったことによる決め手不在で逆転負けを喫した。シーズン後半戦、そして来年以降に向けて、エースKU以外のサイドアタッカー2人の得点能力向上が明確な課題となった。

##### iii) 秋季リーグ

夏場の遠征合宿などを経て、優勝を目指して迎えた秋季リーグは青山学院大学、筑波大学、嘉悦大学に敗れて4位で終わった。その主な原因を分析すると、著者が選手のケガを恐れ練習内容や課題設定が甘くなったことが挙げられる。5年ぶりの前半戦における好成績に対して油断したわけではないが、それを維持しようと守勢に回ってしまい、その姿勢が選手に伝染したものと考ええる。

次にお盆期間に行ったVリーグチームとの練習ゲームの結果が良かったため、著者がチームの仕上がり具合を勘違いしてしまい、開幕までの残り3週間の練習課題が今ひとつ明確にならなかったことが挙げられる。実業団相手に胸を借りる際に注意して見るべきことは、大学生は負けてももとの心理的有利な状態で戦っていることである。

今リーグの失敗はシーズン最初に掲げた課題や東日本ICで得た課題を克服しきれていないことを示

唆することから、夏季休業期間中およびリーグ期間中の指導力不足を意味するものと考えられる。

#### iv) 全日本IC

第4シードで迎えた全日本ICは準々決勝でこの年の対戦成績2戦2勝の早稲田大に敗れ、ベスト8に終わった。第1第2セットを取られ、出場メンバーすべてを4年生にして第5セットまでもつれこむ激戦であったが、力尽きた。序盤2、3回戦の内容は良かったものの、課題を克服できていないこと、全日本ICに向けての新戦術を獲得できていないことなどを露呈する結果となった。

以上のように、夏場以降の後半の伸びに欠けたことに起因する全日本IC準々決勝敗退で、目標を達成できないシーズンとなった。チャンスの年であったにもかかわらず、「チームを勝たせる」という指導者の能力の1つに関して、著者自身の力量不足を痛感した結果でもあった。

今年度は著者の家族に様々な出来事があり、未熟な著者は心労を大きく感じてしまった。指導者として選手を守ることと同様に、一家の主として家族を守ること当然の責務である。経験豊富な優れた指導者は指導だけでなく、家族などの私的な部分も上手く対応し、人間的魅力が溢れるのであろう。もちろん、自身が練習に参加できない緊急時の場合のマネージャー育成を含めた練習運営方法も確立されているのであろう。

## (2) 平成20年度チーム

### ①年度当初のチーム構成およびチームコンセプト

平成19年度最終戦の全日本インカレ準々決勝において、主力選手として出場したメンバー7名のうち、リベロで新チーム主将となるSE(4年166cm)を除いた6名が当時の4年生であったため、大幅なメンバー変更となる。

サイドのT(4年172cm)とN(4年177cm)、センターのI(3年176cm)の3人は技術および高さの面では旧4年生と遜色ないため、対戦相手によっては平成20年度以降のことを考えて起用していた。しかし彼

女らはチームの勝敗の責任を負うような厳しい局面を個人の能力で打破したわけではない。したがって上記4名が新チームの中心とはなるが、実質上、全く別のチームとしてスタートすることに等しいとの危機感が大きかった。

特に前年度チーム主将のKUは、後衛で約半数のサーブレシーブを返球し、前衛ではこれもまた約半数のスパイクを打つ、いわゆる大黒柱、攻守の要的存在であり、この穴をいかに埋めるかを考える必要がある。ところがKUほど個人能力が高い選手はいないため、全員がその分を少しずつ負担すべきだと考えた。また2年間チームの司令塔を務めたセッターSAIも卒業するため、セッターを新2年生KOにするのか、新入生Oにするのかも2月3月で見極めなければならぬ。

新入生は比較的選手勧誘に成功し、大型ではないが期待のもてる人材が確保できた。なかでもサイドのM(168cm)、前述のセッターO(162cm)、オールラウンドで左利きのFU(170cm)らはキャリアがあり即戦力だが、体力的不安が大きいため夏場を越えて秋季リーグ以降に戦力になれば、と考えた。また関東2部の武蔵丘短期大学から178cmと大型サイドのSUが本学保健体育学科を受験し、バレーボール部に入学することが決定した。本学では2年間の学連登録期間となるが、戦力不足のチームにとって朗報となった。

新2年生については、センターのM(177cm)とサイドのH(171cm)をレギュラーにする以外選択の余地がない。この2人に関しては前年度ベンチメンバーに入るかどうかといったレベルの選手である。Mは大型だが、大型なだけでスピード・バネ・技術ともに劣り、Hに関しては攻撃力で光る面はあるが守備面で不安が大きい。

以上のように大黒柱の卒業、新司令塔の育成、公式戦経験が皆無に等しい選手3名をレギュラーに抜擢せざるをえない、など史上初といってよいほど前途多難な船出である。よって、経験値を上げるために基本技術の習得と並行して実践形式の練習を多く行い、シーズン終盤には優勝争いができるような計画を立てることとした。

2月中旬に本学第一体育館が壁補修工事等で使用不可のため、関西の強豪龍谷大学に遠征し、練習ゲームを多く実施した。そこでの課題を2月下旬から3月上旬にかけて修正し、新入生を合流させながら3月中旬から恒例の福岡大学・長崎国際大学・鹿屋体育大学らと本学にて練習ゲームを行った。

3年生と2年生は選手層が薄いこともあって、間近に迫った春季リーグのスターティングメンバーは、レフトに先述のNとT、センターにIとM、ライトにSU、セッターに新入生O、リベロにSEと決定した。セッターOを除けば大型な選手構成となった。

## ②結果および分析

### i) 春季リーグ

昨年の主力メンバーが大幅に卒業し、公式戦初出場メンバーが3名おり、特にチームの司令塔であるセッターが新入生であることから、非常に苦しい試合展開が容易に予想された。順位目標は上位、すなわち4位以内であるが、結果はさておき、試合内容がリーグ戦を通して右肩上がりになる重要性も選手に説き、もう1つの目標とした。

結果は上位4チームには全く歯が立たない2勝5敗の6位であった。今年のチームの点の取り方、失点の防ぎ方がリーグ戦を通して一向に固まらない印象をもった。その方法を著者自身が熟考のうえ、もう少し具体的に指示すべきであった。したがって何をもち右肩上がりとするのかも、選手が理解できないままリーグが終了してしまった。

得られた成果は、自分たちの今現在のチームレベルが下位グループであること・個人技術(上手さ)が非常に乏しいこと・リーグ戦を肌で経験し、そこで勝ち抜くことの難しさ、など、ごくごく基本的なことを選手が理解したに過ぎなかった。3月の練習ゲームで対戦相手の監督に「今年はちょっときついね。入れ替え戦もあるかもよ。」と言われた通りになってしまった。それでもこの時点では大型選手だけに夏以降の伸びに期待はしていた。

### ii) 東日本IC

4年生3名が教育実習で不参加となるため、3年

生以下で臨むことになる。特に新しい環境での生活サイクルに少し慣れてきた1年生を公式戦デビューさせ、秋以降のために実戦経験を積ませることが最大のテーマとなる。4年生3名が抜ける両レフトとリベロに、それぞれMT(174cm)・MZ(168cm)・KI(162cm)の1年生を起用した。準々決勝で対戦する筑波大学に怯まず、相手を慌てさせるようなゲーム展開に持ち込むことを著者の中での目標とした。

練習計画としては、春季リーグ終了から今大会まで約1ヶ月と準備期間が中途半端なうえに1年生が4名と若いメンバー構成のため、練習テーマを1つないし2つに厳選する必要があると考えた。ゲーム形式を主とするか、目先の結果を考えずに基礎基本トレーニングを主とするか、悩んだ末に将来を見越して後者を選択した。走りこみや体幹強化などの基礎体力トレーニングと、スパイクレシーブやサーブレシーブなど1本目のパスの精度向上に強化ポイントを絞った。

筑波大学戦では1度もこちらが主導権を握ることなく完敗で、重要視していた内容面も春季リーグの反省や1ヶ月の練習成果が表れたとは言い難いものとなった。体力アップを目指したにもかかわらず、特に1年生4名は心身ともに疲れ果てていた。また、最も反省すべき点は著者が選手に実戦時における基礎基本技術の発揮の仕方を伝えきれなかったことにある。

いくら先を見据えてといっても練習内容のいくつかは、直近の公式戦に選手自身が実感するような成果として表れるべきである。少しも成果が表れないと、選手にとって練習を行う重要な目的の1つとなる「自信をつけること」や、「明日も練習がんばるぞ」というモチベーションの向上につながらない。

### iii) 秋季リーグ

秋季リーグの試合方式は2部から自動昇格した国士舘大学と東海大学を加えた10チームによる総当たり10回戦後、上位4チームと下位6チームに分かれて再度の総当たり戦を行う変則方式であった。通常の8チームによる10試合よりも上位チームで2試合、下位チームで4試合増え、長丁場の戦いとなる。さらに7位と8位チームは2部との入れ替え戦出場で、9位と10位チームは自動的に2部へ降格してしまうという体力的

精神的に非常に厳しいリーグとなる。

目標は大学日本一の条件ともいえる4位以内であることから、春季リーグで辛うじて勝った日本体育大学と日本女子体育大学には確実に勝ち、惜しくも敗れた早稲田大学と松蔭大学から勝ち星をあげることが、4位以内の最低条件となる。そのために春の反省や分析から、以下の3つのCを主要テーマに夏季休業期間中の強化を図った。

1. ボールコントロール能力の向上 (Control)
2. 組織的な攻守 (Combination)
3. コート内外での会話 (Communication)

7月の個人技術練習を経て、8月は九州遠征などゲーム練習を多く取り入れた。新しい戦術としては、チームで最も得点力のあるTをレフトからライトに、本学環境になじみ奮起を期待したいSUをライトからレフトにコンバートしたことである。もう1つは控えのセッターKOとライトFUが力をつけたことによって、2枚替えができるようになったことである。春とスターティングメンバーは変わらないが、3年生以下のセンターIとM、セッターOとレフトSU、この4人が夏にどれだけ上達するかがチーム力向上の鍵を握ることは明白であった。

結果は5勝9敗の7位であった。5勝の内訳は2部に自動降格となった9位国士館大と10位日本女子体育大学にそれぞれ2勝ずつ計4勝と8位松蔭大学に1勝しただけの惨敗で、入れ替え戦出場となった。この要因は目標達成のための大一番となる緒戦の早稲田大学と4戦目の松蔭大学に対して、いずれも相手を土俵際まで追い込みながら逆転負けを喫したことに尽きる。選手達は勝負どころで自信のなさからか、ことごとく消極的なプレーによるミスを犯した。

特に期待していたIとSUは全く精彩を欠いた。2人とも大型のわりにボールコントロールが良く、非常に将来性豊かな選手である。しかしながらその控えめな性格から、自ら自信をつけていくタイプではない。著者自身の選手の内面を見抜く力や、自信を持ってない選手へのアプローチ方法に関して考えさせられる結果であった。

#### iv) 全日本IC

最終目標は大学日本一になるために、まずは実力的にはほぼ互角と考えられるベスト4に進出し、大学バレーボール選手にとって檜舞台である東京体育館メインアリーナ特設コートで、相手に臆することなく自分達の実力を十二分に発揮することである。この目標や考え方は本学が関東1部に所属している限り、不変のものである。しかしながら秋季リーグ7位では、全日本IC優勝は高すぎる目標となる。なぜなら秋季リーグ終了後から本大会まで約1ヶ月と準備期間が短いことや、新チーム結成後からインカレを見据えて諸計画が実行されていることなどから、秋季リーグ終了時点でインカレに向けての強化計画の8割から9割は済んでいると考えられるからである。残りの1割から2割は関東学連以外の強豪チームの情報収集や対策、コンディショニングや体調管理、インカレ用の新戦術を少々、といった感じであろう。

インカレに向けての新メンバーは1年生レフトMTである。MTは東日本ICで公式戦デビュー後、足首や脛の故障で戦線を離れたが、7月から9月まで前述のPT(理学療法士)によるリハビリで10月に復帰することができた。SUの状態が上がらず、MTの能力が復帰後間もないとはいえ明らかに良いため、決断した。

インカレまでの1ヶ月弱は、MTの能力を発揮させることと、弱点である守備面ではなく今年のチームの特徴である高さを生かしたブロックや攻撃面に時間を割くことにした。東海大学や早稲田大学などの練習ゲームを経て、シード権がないため早々の強豪校との対戦やMTの体力不足など、多くの不安要素を抱えたままインカレに臨んだ。

不安は的中し、決勝トーナメント最初の山場となる愛知学院大学に完敗した。1セット目は奪うもののその後の決め手に欠け、相手に対応され、尻すぼみのゲームとなる今年のチームを象徴する内容であった。東海学連1位で今大会注目のチームとはいえ、関東の名にかけて負けてはいけぬ相手であった。1年間このインカレのために努力した成果は、結果から見ると全く表れなかった。選手達自身もこの1年の戦いぶり、大一番でことごとく勝ちきれないゲームが多く

て、自信がなかったのだと考える。入れ替え戦でようやく残留を決めた時点で力尽きたのかもしれない。

以上のように、優勝争いができるチームとその主力選手が卒業した後のチームという対照的な事例を取り上げて報告した。研究方法は今後多いに改善の余地を残すが、活動内容を客観的に見直すことができたために今後の指導の一助になりうると考える。以下に著者自身の反省から、今後特に留意すべき点を挙げる。

1. 課題はシーズン当初のものと、シーズン前半を終えて新たに加わるものがある。それらはすぐに解決されるものではない。
2. メンバー構成にあたり、ボールタッチ数の多いプレーヤーであるレフト、セッターを誰にするのかは指導者の決断すべき重要課題である。
3. シーズン後半に向けてのイメージは、3年生以下の伸びと4年生の安定感であろう。また、4年生になってまで叱責しすぎるのは、それまでの自身の指導不足を露呈するものである。

#### 付記

本研究は平成21年度東京女子体育大学実践研究活動補助費による研究成果の一部である。